

# Schluss mit Gelenkschmerzen

*Fast jede dritte Frau in Deutschland kennt die Beschwerden. Oft hilft schon eine Ruhepause – oder diese sanften, neuen Methoden*

**G**elenk-Probleme sind keine Alte-Leute-Krankheit: „Schon ab 30 können Alterungsprozesse in den Gelenken dazu führen, dass Knorpel und Menisken nicht mehr ausreichend Wasser binden. Übergewicht, Bewegungsmangel, Verletzungen, High Heels, eine Veranlagung zu Arthrose beschleunigen den Vorgang oft“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München. Weil Knie und Hüften das gesamte Gewicht tragen, reagieren sie besonders häufig mit Schmerzen. Auch die Schultern sind immer öfter betroffen, vor allem wegen einseitiger Überlastungen durch Büroarbeit am PC. Dr. Schneiderhan: „Das kann Entzündungsschübe mit Schmerzen, Schwellung, Rötung und Überwärmung auslösen.“ Die Behandlung richtet sich nach der Beschwerde-Art: Ist es eine Entzündung, wirkt Kälte, bei

Verschleiß Wärme. „Schonen Sie außerdem das betroffene Gelenk und lagern es so oft wie möglich entspannt und schmerzfrei. Sperrt das Gelenk oder greift Ihre Selbst-Therapie nach drei bis vier Tagen nicht, gehen Sie zum Orthopäden,“ rät Dr. Schneiderhan.

SUSANNE SCHÜTTE



**Dr. Reinhard Schneiderhan**  
Facharzt für Orthopädie, spezielle Schmerztherapie, Sportmedizin



## Die besten Geräte zur Selbstbehandlung

1



Kaltes Rotlicht aus LEDs wird gezielt z. B. auf das Ellenbogengelenk abgestrahlt und fördert die Durchblutung

### Cory Biophotonen-Infrarot-Dusche

► Vorgänger dieses Schmerztherapie-Gerätes für zu Hause ist die gute, alte Rotlichtlampe. Bei diesem Gerät wird von 40 innovativen Nahinfrarot-LEDs kaltes Rotlicht mit einer Wellenlänge von 630 bis 650 Nanometern gezielt ins Gelenk abgestrahlt. Dort baut das Gerät gleichzeitig ein pulsierendes

Magnetfeld auf. Beides zusammen fördert die Durchblutung, damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung von Gelenknorpel und umliegenden Muskelfasern. Folge: Abfallprodukte des Gelenkstoffwechsels und vor allem Entzündungsstoffe werden vermehrt abtransportiert. Der Schmerz lässt nach. Preis: ca. 378 Euro.



# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf\*

Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.